取扱説明書

ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください

2015.2.12版

GROWTAC

GT-Roller Flex2ご使用に関する情報

GT-Roller Flex2 は今までにない構造と、特徴を備えた新しいタイプのトレーナとなっています。
本取扱説明書をよく読み、安全にご使用ください。

適応する自転車

一般的な27インチロードサイクルに対応
・ホイルサイズ：700C、27インチ　・タイヤサイズ(幅)：20～25mm
・ホイルベース：950～1050mm　・フロントフォークエンド幅:100mm
・フロントフォークが9mm軸、クイックリリースに対応していること

設置場所

・砂利、未舗装な場所など、凸凹なる場所には設置できません。
・ゴム足すべてが地面に接地する場所でご使用ください。
・左右方向の傾斜が**2度以上**の場合、設置出来ません。
・絨毯、トーレーニングマットなど、使用時に沈み込む場所に設置する場合、フライホイルが接触する場合がありますので、十分に確認を行ってくさい。

乗車前(トレーニング前)の確認

・トレーニング前にタイヤの**空気圧が指定空気圧(出来れば上限)**であることを確認してください。
空気圧が低い場合、タイヤサイドに亀裂が生じたり、チューブが寄ってパンクすることがあります。
・タイヤサイドのひび割れなどの確認をしてください。
タイヤが減っていなくても、タイヤ全体が痛んでいる場合があります。
（トレーナ専用タイヤを指定空気圧上限で装着した専用ホイルの使用をお勧めします）
・立ちこぎや高負荷時などでタイヤがスリップする場合は体重を自転車後方に移動するか、タイヤの空気圧を少し低くしてください。そのままのご使用になると、樹脂ローラーが異常摩耗します。
・**後輪の急ブレーキ禁止**。トレーニング中、後輪に急ブレーキをかけた場合、樹脂ローラーに致命的な損傷を与え、フライホイル等の部品が外れる原因となります。
・砂などの付着、異物の食い込みがあるタイヤを使用すると、樹脂ローラーが異常摩耗します。
・フロントフォークがしっかりとMCに固定されているか確認してください。

その他

・GT-Roller Flex2はバランスを取りながら乗車する必要があります。
大きくバランスを崩した場合、転倒する可能性があります。
また、激しい体重移動やトレーニングを行うと、トレーナが転倒する恐れがあります。
(本製品、使用中に発生した事故による損害、怪我等については、全て使用者の責任とし当方では一切の責任を負いません)
・取扱い説明書に記載があるメンテナンス部分以外の分解は行わないでください。
・体重85kg以上の場合、使用を控えてください。(タイヤへのダメージ、MCの動作不良が起こります)
・フライホイル周辺は非常に高温となっています。トレーニング終了後、20分は触れないでください。
・使用するタイヤ表面にパターンやヤスリ目などの凸凹があると、走行音が大きくなります。
・定期的にネジの緩みなどの点検を行ってください。
・組立てには、5mmの６角レンチが必要です。
・前輪用(100mm)クイックリリースは付属しません。別途ご用意ください。

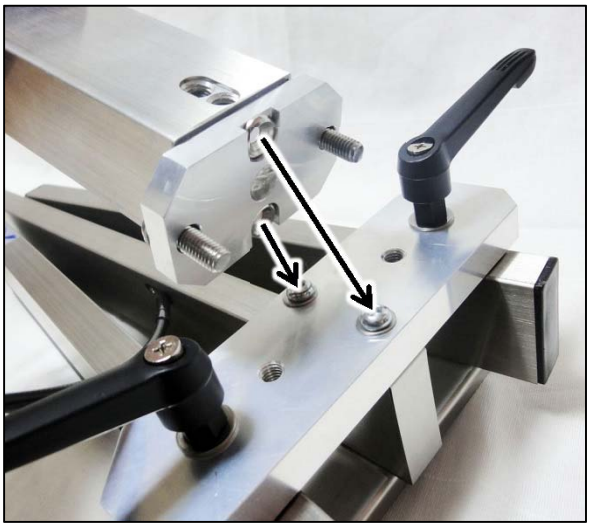
Copyright(C) GROWTAC 2014.

組み立て

MCをベースプレートに取り付けます

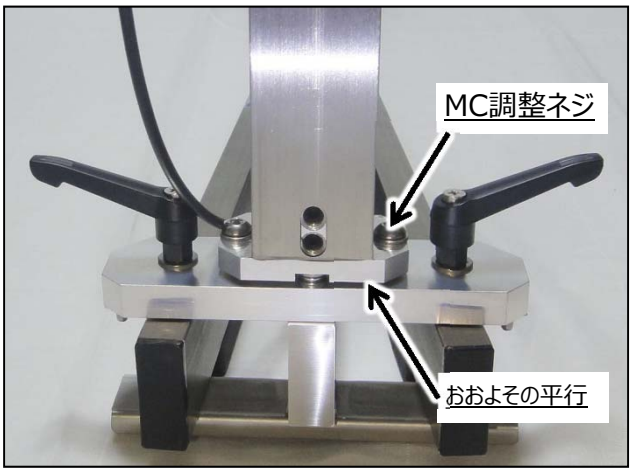
乗車方向からみて右側にコントロールレバーが来るようにMCを取り付けます

① ベースプレートのネジに上にＭＣの凹部をのせます。



② ５mmの６角レンチでMC調整ネジを締めます。

③ 横から見てＭＣがベースプレートとおおよそ並行になるようにネジを締めます。
あまり強く締めすぎると、ベースプレートが曲がります。
推奨締め付けトルク：8N・m（レンチを短く持ってカチっと締まる程度）



MCに別で用意したクイックリリースを取り付けます

（本製品には付属していません）

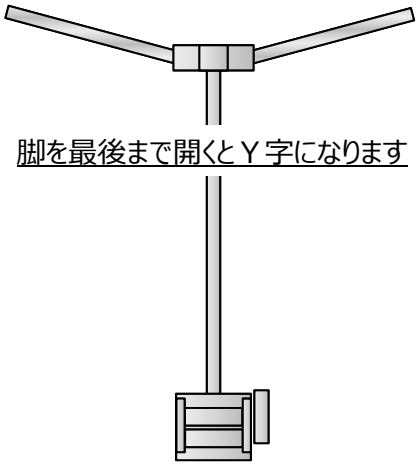
Copyright(C) GROWTAC 2014.

基本的な使い方と調整方法

GT-Roller Flex2 を安全に気持ち良くご使用して頂くためには“調整”が必要です。

準備

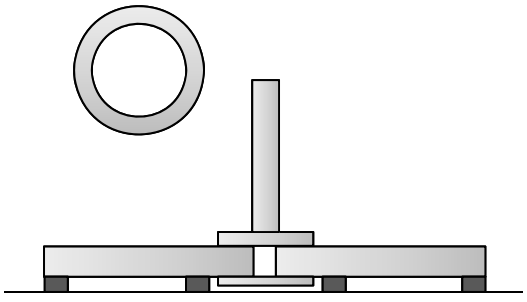
① 設置場所を決めます。ベランダなどの場合は左右方向に出来るだけ水平な場所に設置してください。
(砂利、未舗装な場所など、凸凹なる場所には設置できません)
② 両方のクランプレバーを確実に緩め、脚を最後までしっかり開きます。
時計回りに回すと締まり、反時計回りでゆるみます。
③ クランプレバーをしっかりと締めます。
④ 脚のゴム足4個が全て、接地していることを確認してください。

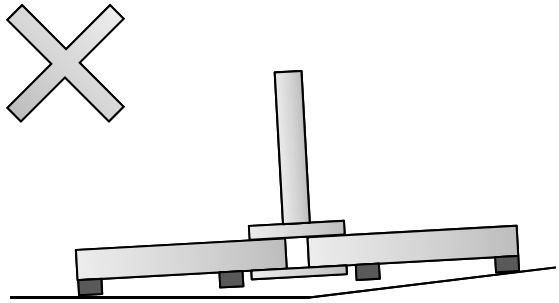


脚を最後まで開くとＹ字になります

メモ：レバー位置の変え方
注)脚を開閉する方法ではありません。

① レバーを引き上げると、レバーがフリーになります
② レバーをお望みの位置まで回します
③ 手を放すとレバーがロックします





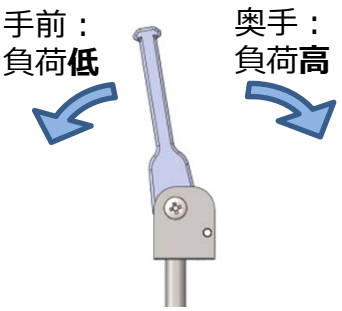
脚のゴム足4個、全てが接地するように設置してください
破損の原因となります

Copyright(C) GROWTAC 2014.

⑤　前輪を外した自転車を設置し、クイックリリースを軽く締めます。
⑥　リモートレバーの位置を決めます。
⑦　クイックリリースをしっかりと締めます。

メモ：リモートレバーについて

フロントフォークの前、後ろ、使いやすい位置でお使いください
(フォークの形状により、フォーク後ろ位置ではご使用出来ない場合があります)



ホイルベースの調整

後輪中心と2本のローラーの間中心を合わせます。

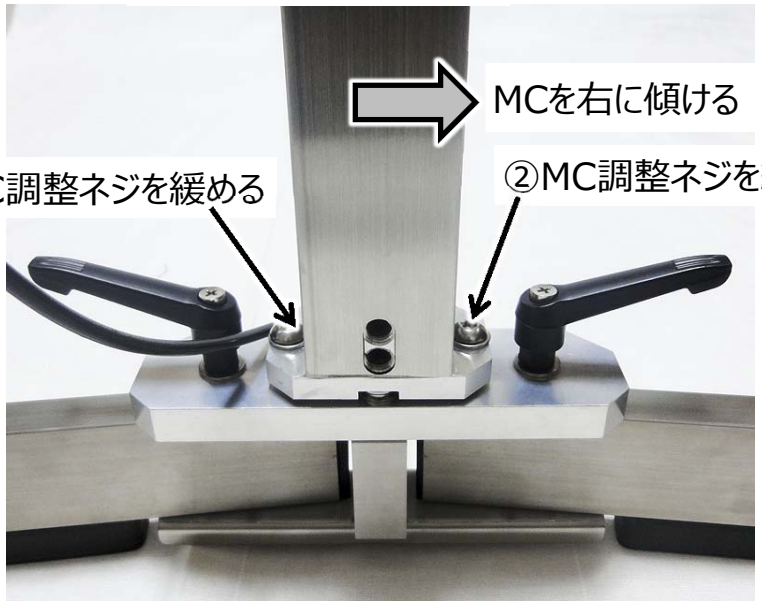
①　ホイルベース調整ネジ(4本）を緩めます。
②　後輪中心から錘を付けた糸を下し、調整します。
　　又は、ご使用の自転車のカタログ等に記載があるホイルベースと、MC調整ボルト⇔ローラー間中心の距離をメジャーで測り、調整します。
③　ホイルベース調整ネジ(4本）を締めます。
④　ホイル回し、2本のローラーも同時に回転することを確認します。

Copyright(C) GROWTAC 2014.

MCの調整

① 自転車用のシューズに履き替え、自転車に乗ります。
② 体が温まるまでペダリングします。
③ 左右どちらかに倒れる感じがある場合はＭＣの傾きを調整する必要があります。
下図を参考に倒れる感じが無くなるまで調整してください。
④ 自転車の真ん中に乗っている感じになれば調整終了です。(メモ参考)
(傾きの原因は、床が傾いているだけではなく、自転車の精度、人間の脚の長さや、体の歪みや癖など多くの要素があります)

(例)左に倒れる感じがある場合は



メモ：
初めてGT-Roller Flex2を使う場合、恐怖感があると思います。このような場合は前を向いて、肩、腕の力を抜いて、後輪荷重を心がけてペダリングしてください。(3本ローラーの要領)数分で慣れるでしょう。

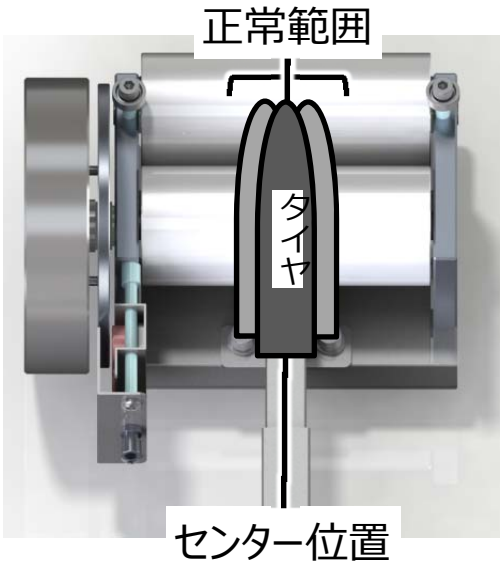
メモ：
MCの傾き調整は、サドルやポジション調整と同じで、こだわりすぎるとキリがありません。初回でキッチリ決めるのではなく、トレーニング数回に分けて調整すると良いでしょう。

メモ：
設置場所、使用する自転車は決めておいた方が、調整の手間が省けて良いでしょう。

Copyright(C) GROWTAC 2014.

後輪位置について

- GT-Roller Flex2の後輪走行位置は理想的には、センター位置ですが、設置場所、自転車の精度等で左右にずれて走行することがあります。
- 左右にタイヤ0.5本分のズレは問題ありません。
  センター位置にタイヤがある方が、見た目にも気持ちが良いですが、正常範囲であれば、問題ありません。



大きく後輪位置がズレる場合について

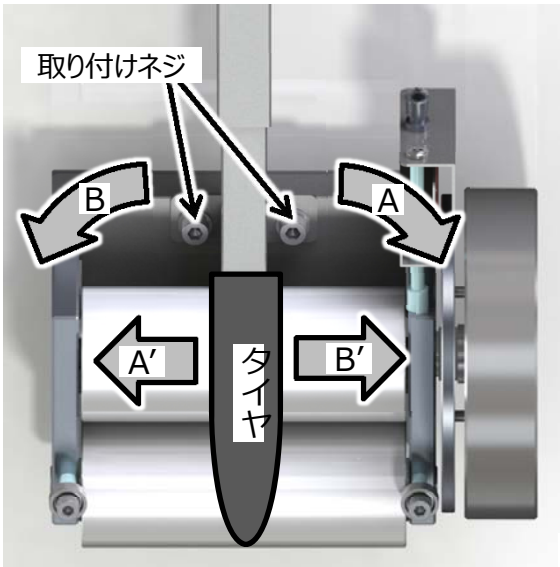
ほとんどの場合、後輪位置は"正常範囲"に入りますが、万一、正常範囲より大きく後輪位置がズレる場合、原因は主には
・地面が傾いてる
・自転車の精度の問題（後輪のセンタがズレている、フレームセンタに対して、後輪が斜めに装着されている。等が考えられます。

対処方法

①～③の順序で確認を行ってください。（極力①、②で対処した方が良いでしょう）
①設置場所を見直す。
　左右方向に設置場所が傾いていないか？確認し、傾いていない場所に設置する。
②自転車の取り付け状態と精度を確認する
　・フロントフォークとMCの取り付け状態を確認する
　・シートステーとホイルの隙間が左右同じか？
　・後ろから見て、シートチューブとホイルは平行になっているか？

Copyright(C) GROWTAC 2014.

③Fx2ローラーユニットを調整する
・取り付けネジを緩めます
・負荷ユニットに少量のガタが出来ますので、図を参考に負荷ユニットを回転させます
A方向に回転させると、タイヤの走行位置はA'方向に移動します
・しっかりと取り付けネジを締めてください

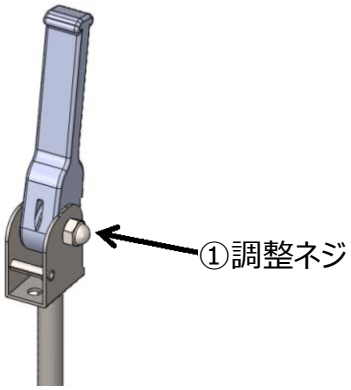


メンテナンス

リモートレバーの調整

- リモートレバーはフリクションタイプの無段階調整となっています。
巻き取りレバーとケースとの摩擦力が低下すると、トレーニング中にレバーがすべり、負荷が変わってしまうことがあります。

①フリクション調整ネジで摩擦力を調整してください。
ネジを締めれば、レバー操作か固くなり、緩めると操作が軽くなります。



Copyright(C) GROWTAC 2014.

MC(MotionController)のメンテナンス

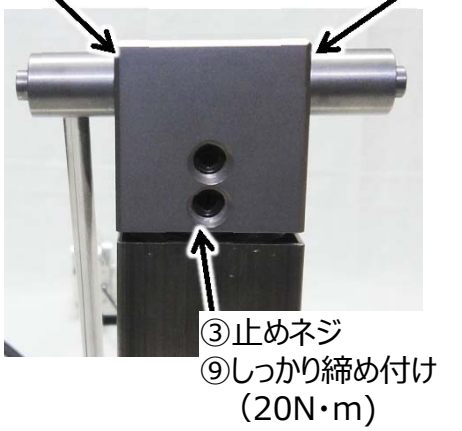
3000km又は、6ヵ月に1回はMCのグリスUpを行ってください

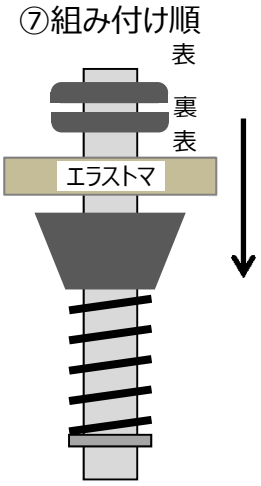
シャフトのグリスUp

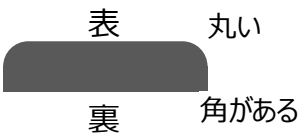
①シャフトとMCの隙間にオイルを差してください。
②軸を回転させ、オイルをなじませてください。

MC内部のグリスUp

③　2個の止めネジを緩めて、MCの上部を抜き取ってください。
④　シャフトを前後左右に動かすと、エラストマがケースから出てくるので、抜き取ります。
⑤　2枚のワッシャとエラストマ、ケース内部等の古いグリスをふき取ります。
⑥　エラストマに亀裂や軟化などがある場合は新しいものと交換します。
⑦　エラストマの穴、外周、上下面すべてに新しいシリコングリスを塗布します。ワッシャにもシリコングリスを塗布します。
⑧　図の通りにエラストマとワッシャの表裏を間違えないように組み付けます。
⑨　シャフト上部に着いたグリスを拭き取ります。
⑩　MC上部をシャフトに差し込み、上から押しながら、２本の止めネジを均等にしっかりと締めます。(締め付けトルク:20N・m)





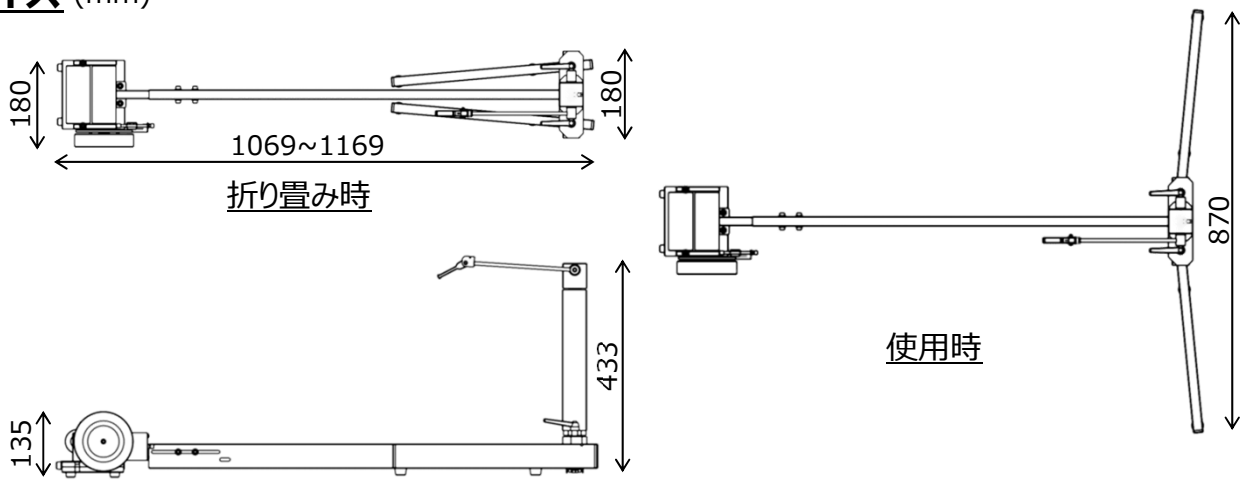


ワッシャーの表裏

Copyright(C) GROWTAC 2014.

仕様

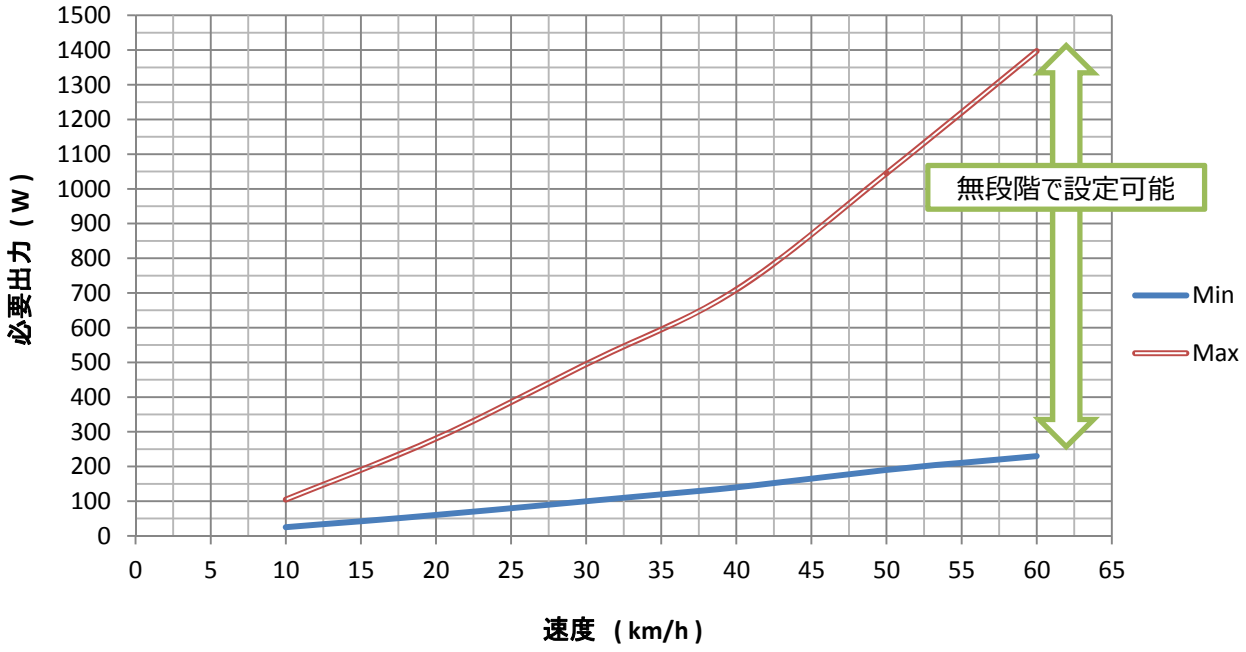
サイズ (mm)



重量

約8.3kg

負荷特性 (使用者の体重、タイヤの状態などで数値は変化します)



Copyright(C) GROWTAC 2014.

保証書

1. 保証期間中に取扱説明書、本製品添付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で本製品が故障した場合には、当方は、本規定に従い、無料で修理を行います。
   修理をご依頼される場合は、必ず"本保証書"と"レシートなど購入日を証明出来るもの"を本製品にご添付ください。
   なお、本保証書は再発行いたしませんので大切に保管ください。

2. 本製品の修理を希望される場合は、購入された販売店まで連絡ください。
   保証期間中でも、次のような場合には、保障対象外となります。
   a. 本保証書と購入日を証明できるレシート、納品書等が本製品に添付されていない場合
   b. 本保証書に必要事項の記入がない場合、または字句を書き替えられた場合、その他事実と異なる記載がされていた場合(購入店、購入日等)
   c. 使用上の誤りでの故障・損傷の場合
   d. 火災、地震、水害、その他の天災地変、公害、塩害、ガス害（硫化ガス等）、による故障・損傷の場合
   e. 有寿命部品や消耗品（ローラー、ベアリング、MCのエラストマ等）の自然消耗、磨耗、劣化等により部品の交換が必要となった場合
      お買い上げ後の輸送や移動または落下等、お客様における不適当なお取り扱いにより生じた故障・損傷の場合
   f. お客様のご使用環境や維持・管理方法に起因して生じた故障および損傷の場合。（例：埃、錆、カビ、虫等の侵入による故障等）
   g. 機能、性能上、問題にならない、小傷やへこみ

3. 本保証書は、日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.

4. 本製品、使用中に発生した事故による損害、怪我等については、全て使用者の責任とし当方では一切の責任を負いません。

5. 予告なしに、製品改良の為に、製品の仕様・デザインを変更することがあります。仕様変更前製品の仕様変更後製品への交換等の保証は一切行っておりませんので予めご了承下さい。

※保証期間終了後の修理等、アフターサービスについてご不明な点は、販売店または、GROWTACへお問い合わせください。

品名	GT-Roller Flex2
お客様氏名	様
お客様 ご住所 電話番号	〒
保障期間	お買い上げ日　　年　　月　　日より1年間
販売店名 住所、電話番号	

開発・製造元　GROWTAC
〒211-0013 神奈川県川崎市中原区上平間186-24
info@growtac.com

Copyright(C) GROWTAC 2014.